**Конспект занятия по плаванию в средней группе**

**Цель:** привитие интереса к занятиям плаванием.

**Программные задачи:**

1. Закрепить находиться несколько секунд под водой с задержкой дыхания, делать правильно выдох.
2. Совершенствовать плавание при помощи ног способом кроль на груди, спине с надувным кругом.
3. Воспитывать у детей упорство, преодолевая страх перед водой.
4. Создавать условия для овладения детьми умением принимать безопорное положение.
5. Формирование знаний о правилах безопасного поведения на воде.
6. Способствовать сохранению и укреплению физического здоровья детей.

**Методы:**

1) Наглядные: показ, имитация, зрительные и звуковые ориентиры, помощь инструктора.

2) Словесные: названия упражнений, объяснения, указания, команды.

3) Практические: повторение упражнений, игровой метод.

**Образовательные области**: «Здоровье», «Безопасность», «Физическая культура», «Социально-коммуникативная», «Познание»

**Форма организации**: подгруппа.

**Оборудование**: резиновые игрушки, надувные круги, обруч, плавательные доски.

**Длительность:** 20 – 25 мин.

Инструктор встречает детей в бассейне.

Инстр: Здравствуйте, дорогие ребята! Я-помощник капитана, получил задание набрать команду юнг - будущих моряков, чтобы отправиться в веселое путешествие. Хотите в наш экипаж? Тогда вы должны помнить, что моряки очень отважные, сильные, ловкие. А утром они всегда делают зарядку:

- Становитесь по порядку, дружно делайте зарядку!

В мире нет рецепта лучше – будь со спортом неразлучен!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятий** | **Программное содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **I** | **Подготовительная часть**  **О.Р.У. на суше:**  1. «Паровозик» ходьба с попеременной работой рук, произнесением «чух – чух» на выдохе.  2.Прыжки на месте: ноги в стороны – ноги вместе.  3. Ходьба на месте.  4. И.п. – о.с.  1-4 – маховые движения рук вниз – вверх с произнесением на выдохе «ха – ха –ха».  5.И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверху.  Круговые движения рук вперед, затем назад.  6.И.п. – о.с.  1 – руки в стороны – вдох;  2 – присед с обхватом руками ног и произнесением «Бах» на выдохе .  7..И.п. – стоя, кисть одной руки сжать в «трубочку». Сделать глубокий вдох через рот, затем медленный выдох через «трубочку» | **5 мин**  30 сек  30 сек    10 сек  4 раза  2/8 раз  8 раз    4 раза | Не задевать друг друга руками  Руки не сгибать в локтях  Круговые движения выполнять медленно  Голову прижать к коленям  Вдыхать и выдыхать медленно |
| Инстр: Да, я вижу, что все вы достойны звания юнги. Приглашаю вас в путешествие. По моей команде изображаем гудок парохода и отправляемся в бассейн.(дети спускаются в бассейн и встают около бортика). | | | |
| **II** | **Основная часть**  1.«Паровозик»: ходьба с ритмичной работой согнутых рук.  2. «Самолет»: бег, руки отведены в стороны, скользят по воде.  3. «Лодки с веслами»: ходьба с попеременными круговыми движениями рук.  3. «Кораблик»: Ходьба со сцепленными за спиной руками и опусканием лица в воду.  4. «Морские коньки»: прыжки руки на поясе с приседанием.  5. «Смотри на пузыри»: выдохи в воду с погружением и открыванием глаз  6. «Лодка у причала»: лежать на воде, держась за опору.  7. «Мотор»: опираясь на прямые руки, ритмично работать ногами, как при плавании кроль.  8. «Моторные лодки» - плавание при помощи движений ног способом кроль на груди.  9. «Подводные лодки погружаются» - погружаться под воду с энергичным выдохом.  10. «Стрела» - скольжение с доской.  Инстр: А вот и веселые рыбки к нам приплыли.  Рыбки плавают по дну, не поймаем ни одну.  Чтобы рыбку разглядеть надо в воду посмотреть.  Чтобы рыбку нам поймать надо воздух в рот набрать.  11.Игр. упражнение «Посмотри в воду» - 2-3 раза.  12. «Полоса препятствий» - проскользить в обруч, взять круг, надеть на себя и на спине вернуться. | **15 мин.**  1 мин  1 мин.  1 мин.  1 мин.  30 сек  5 раз  3 раза  1 мин.  1 мин.  3 раза  2 раза  1 мин. | Локти должны быть в воде.  Делая брызги.  Не сгибать руки.  На выдохе петь звук (У).  До уровня подбородка.  Выдох продолжительный через нос и рот.  Тело расслабить.  Ноги прямые, носки оттянуты.  Опускаться под воду .  Ноги прямые, носки оттянуть.  Разглядеть, что лежит на дне.  Кто доплыл – лежит на спине в круге. |
| Инстр. Дорогие ребята, вы стали настоящими юнгами: смелыми, веселыми и ловкими. Давайте все вместе поиграем в любимые игры всех моряков. | | | |
| **III** | **Заключительная часть**  **Игра:** «Карусели»  **Игра:** «Море волнуется раз»  Построение и выход из воды. | **4 мин.**  2 раза  2 раза | Движение выполнять под текст. |